

Manual de Boas Práticas no Apoio a Jovens LGBTI



REPÚBLICA
PORTUGUESA



COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO
Ministério da Justiça e dos Assuntos Parlamentares



PORTUGAL
MAIS IGUAL



rede ex aequo

associação de jovens lésbicas, gays,
bissexuais, trans, intersexo e apocurtes

Manual de Boas Práticas no Apoio a Jovens LGBTI

30 de Junho 2023

1ª Edição

Redação

Jo C.G. Matos

Rita Fernandes

Revisão

Ana João Lopes

Design gráfico

Ana Miranda

Design de capa

Carolina Carvalho

A rede ex aequo é uma associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes. Criada em 2003, está inscrita no Registo Nacional do Associativismo Jovem e é uma organização membro do Conselho Nacional de Juventude, da IGLYO – International Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender and Queer Youth and Student Organization. As suas atividades têm tido o apoio financeiro do IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude e da CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, bem como das quotas das pessoas associadas e de donativos pontuais.

A elaboração deste documento foi financiada pela CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

rede ex aequo – associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes

📍 Rua dos Fanqueiros, N°38, 3ºEsq, 1100-231 Lisboa

☎ 968 781 841 ✉ geral@rea.pt 🌐 www.rea.pt

ÍNDICE

SUMÁRIO EXECUTIVO	3
CONCEITOS-CHAVE	4
INTRODUÇÃO	6
ESPECIFICIDADES DA POPULAÇÃO LGBTI	7
A SITUAÇÃO DA JUVENTUDE LGBTI EM PORTUGAL	8
APOIAR A JUVENTUDE LGBTI EM PORTUGAL	23
RECURSOS DA REDE EX AEQUO	32
RECURSOS DISPONÍVEIS PARA JOVENS LGBTI EM PORTUGAL	33

SUMÁRIO EXECUTIVO

As pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo são pessoas com experiências únicas e sujeitas ao julgamento da sociedade, são alvo de discriminação e violência social e estrutural em várias áreas da sua vida. Esta realidade faz com que esta população tenha um conjunto de vivências e necessidades específicas que podem ser colmatadas através do apoio informado tanto por parte de pessoas individuais como de entidades.

Este apoio por si só não resulta no fim da discriminação, mas atenua as suas consequências na vida das pessoas. Para garantir e promover uma sociedade mais justa e respeitadora, é necessário que existam leis que assegurem os direitos das pessoas LGBTI, estratégias e planos que sejam efetivamente implementados e a formação de profissionais de várias áreas como de saúde, educação, entre outras, a livre auto-determinação da identidade de género, expressão de género e características sexuais. Em Portugal, atualmente, o acesso à auto-determinação e reconhecimento legal da identidade de género é barrado a pessoas sem nacionalidade portuguesa residentes em Portugal, é barrado totalmente a pessoas abaixo dos 16 anos e entre os 16 e 18 anos caso não tenham apoio familiar. Identidades de género não-binárias não são reconhecidas legalmente e o acesso à saúde por parte de pessoas trans ainda deixa muito a desejar. O desconhecimento e falta de formação de profissionais e sensibilização da sociedade em geral formam barreiras difíceis de ultrapassar.

Este documento procura dar resposta a dúvidas sobre questões LGBTI, dar informação sobre o contexto legal atual, como lidar com situações de discriminação e boas práticas no apoio à juventude LGBTI, expondo também uma compilação de recursos relevantes. Este documento explora também a situação atual da juventude LGBTI em Portugal, expondo as suas necessidades e experiências e oferecendo testemunhos em primeira pessoa.

CONCEITOS-CHAVE

Bissexual — Pessoa que se atrai por dois ou mais géneros. O termo Pansexual é comumente usado para designar pessoas que se atraem por todos os géneros ou por pessoas independentemente do seu género. A palavra pansexual remete para a existência de géneros além do binário, no entanto tal não implica que o termo bissexual não englobe estas identidades. A interpretação pessoal das definições, as suas diferenças e a auto-identificação com estas varia de pessoa para pessoa, sendo única a experiência de cada pessoa.

Características sexuais — Referentes à biologia sexual das pessoas. Mais especificamente, as características sexuais primárias e secundárias, entre elas: cromossomas sexuais, órgãos genitais, gónadas, níveis hormonais, pilosidade e desenvolvimento de tecido mamário. Estas são tradicionalmente agrupadas em duas categorias distintas (feminino e masculino), contudo todas as suas componentes variam ao longo de um espectro e combinam-se de diferentes maneiras. Nenhum corpo é igual a outro (ver *Intersexo*).

Cisgénero — Uma pessoa que se identifica com o género que lhe foi atribuído à nascença, ou seja, uma pessoa que não é trans (ver *Trans*).

Expressão de género — Conjunto de características da pessoa, visíveis para o exterior (vestuário, acessórios, penteado, maneirismos, entre outras), que sugerem a pertença a um género. Pode ser mais feminina, masculina ou andrógina. Pode ser mais tradicional ou disruptiva. A leitura feita pela sociedade pode ou não corresponder à identidade de género da pessoa (ver *Identidade de Género*).

Gay — Pessoa que se identifica com o género masculino que se atrai por pessoas do mesmo género. Alternativamente, pode ser usado também como sinónimo de “homossexual”, podendo designar pessoas gays e lésbicas.

Género — Engloba os conceitos de identidade e expressão de género. É uma construção social decorrente do contexto histórico e cultural. Na atualidade consiste usualmente numa perspectiva binária onde existem dois conjuntos de características, comportamentos, entre outros, que são exclusivos de cada conjunto e opostos na sua essência.

Género atribuído à nascença — Associado ao sexo atribuído à nascença e decorrente deste.

Heterossexual — Pessoa que se atrai por pessoas de um género diferente do seu, usualmente considerado o género “oposto”.

Homossexual — Pessoa que se atrai por pessoas do mesmo género que o seu.

Identidade de género — A profunda experiência de género interna e individual, que pode ou não corresponder ao sexo atribuído à nascença, e que pode ou não estar associada à expressão de género da pessoa (ver *Expressão de Género*) e aos seus sentimentos em relação ao seu corpo.

Intersexo — Pessoa cuja biologia sexual varia dos padrões definidos para homem e mulher. Estas variações podem acontecer a vários níveis (dos cromossomas, órgãos genitais, gónadas, hormonas, entre outros) e podem ser detectadas à nascença, no decorrer da puberdade ou mais tarde ainda, podendo mesmo nunca chegar a ser detectadas. Estima-se que 1,7% das pessoas seja intersexo, estatística proveniente dos estudos de Anne Fausto-Sterling e usada pela ONU¹.

Lésbica — Pessoa que se identifica com o género feminino que se atrai por pessoas do mesmo género.

LGBTI — Sigla para pessoas Lésbicas, Gays, Bissexuais, Trans e Intersexo. É importante realçar que apesar de existirem muitas mais identidades e orientações sexuais, existindo também outras versões da sigla como LGBT, LGBTI+ e LGBTQIA+, esta é a mais utilizada atualmente a nível legal e pela sociedade civil LGBTI.

Nome social — Designação dada ao nome que as pessoas trans usam por sua vontade, quando este não corresponde ao nome legal que consta nos seus documentos de identificação.

Orientação sexual — Refere-se à atração que uma pessoa pode sentir por outras, seja esta atração afetiva e/ou sexual.

Orientação romântica - Refere-se à atração romântica que uma pessoa pode sentir por outras. Usualmente corresponde à orientação sexual, mas podem diferir.

Papéis de género — Conjunto de regras que uma sociedade define para o género masculino ou feminino. Tais regras são mutáveis e dependentes do contexto histórico, cultural e social.

Sexo atribuído à nascença — Expressão usada para distinguir o conceito da biologia sexual e o sexo legal binário que profissionais de saúde atribuem aos bebés à nascença, avaliando apenas com base nos seus órgãos genitais e não considerando os restantes componentes da biologia sexual humana (ver *Características Sexuais*). Este, por norma, vem acompanhado de um género que também é consequentemente atribuído à nascença e que influencia a maneira que a criança é educada e inserida na sociedade. Este não define a futura identidade de género que é autodeterminada pela pessoa nem a sua expressão de género.

Trans — Termo abrangente para designar pessoas que não se identificam com o seu género atribuído à nascença, que podem querer ou não fazer modificações corporais para se sentirem melhor consigo mesmas e com sua identificação. Incorpora identidades como “homem trans” e “mulher trans” e também identidades que não se enquadram no binário masculino/feminino, como pessoas não-binárias. Anteriormente, eram habitualmente usados os termos “transexual” e “transgénero”, contudo estes têm caído em desuso, sendo o termo “trans” o mais usado.

Transição social de género — Processo de uma pessoa trans se passar a apresentar socialmente (verbalmente, fisicamente, entre outros) de acordo com a sua identidade de género.

¹ Blackless, M., Charuvastra, A., Derrtyck, A., Fausto-Sterling, A., Lauzanne, K. e Lee, E. (2000). *How sexually dimorphic are we? Review and synthesis*. Am. J. Hum. Biol., 12: 151-166. <https://doi.org/bttkh4>

INTRODUÇÃO

Este manual foi produzido no contexto do projeto “**Descentrar Arco-Íris**” ao abrigo do Apoio técnico e financeiro a organizações da sociedade civil LGBTI atribuído pela CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

Existe uma centralização de recursos para pessoas LGBTI nos grandes meios urbanos, nomeadamente Lisboa e Porto onde estão sediadas a maioria das entidades com respostas formais de apoio a pessoas LGBTI. Como consequência, as pessoas que vivem em localidades mais isoladas caem muitas vezes na invisibilidade e deparam-se frequentemente com uma falta de recursos, apoio de entidades, espaços seguros e políticas locais de inclusão e não-discriminação.

Este projeto teve como objetivo entender mais a fundo a realidade e necessidades da juventude LGBTI ao longo de Portugal e recolher informações sobre os recursos existentes em cada região para esta mesma população. Ao colaborar diretamente com entidades locais de cada distrito e região autónoma, foram levantadas as questões da orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais nas diversas áreas de atuação destas entidades, tentando garantir uma transversalização da temática.

De modo a combater a invisibilidade e criar uma mudança duradoura nestes locais, foram também realizadas atividades de quebra de isolamento e partilha de experiências em todos os distritos e regiões autónomas de Portugal ao longo do ano de 2022 e a primeira parte de 2023, fomentando o empoderamento da juventude e incentivando, com o devido apoio e capacitação, à criação e manutenção de grupos de ajuda mútua nas suas regiões.

Com base nos testemunhos de jovens LGBTI e na colaboração com entidades locais, foi criado este manual de boas práticas no apoio a jovens LGBTI.

ESPECIFICIDADES DA POPULAÇÃO LGBTI

Os conceitos de género e sexualidade são percecionados e vivenciados de maneira diferente de acordo com a cultura e o contexto histórico. Sendo construções sociais, mudam e evoluem ao longo do tempo, tendo como exemplos disso a associação de certas cores e peças de vestuário a um género. No ocidente, nos últimos séculos, foram criados padrões binários e rígidos de como as pessoas podiam existir no mundo, limitando-se a mulheres que gostam de homens e homens que gostam de mulheres, tendo os homens e as mulheres corpos com um conjunto de características que os separa e permite categorizar. Estes padrões tornaram-se normas impostas na sociedade e enraizadas na mesma, sendo que vivências que saíssem destes moldes vieram a ser altamente patologizadas e criminalizadas. Só em 1982 é que a homossexualidade deixou de ser considerada um crime em Portugal, deixando também de ser considerada uma doença mental em 1990. Só em 2019 é que as pessoas trans deixaram igualmente de ser consideradas doentes mentais. Estes valores e atitudes negativas perante as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo permanecem até aos dias de hoje, levando a uma exclusão ativa destas mesmas pessoas da sociedade, a uma marginalização e vulnerabilização, ou a tentativas de conversão para dentro da norma, extremamente prejudiciais para o bem-estar das pessoas. Assim, apesar da multiplicidade da realidade e vivência humana e da naturalidade da existência de diversidade de género e sexualidade, numa sociedade que as procura trazer para dentro das normas impostas, as pessoas LGBTI são alvo de discriminação e violência social e estrutural em várias áreas da sua vida.

As pessoas LGBTI, ou percecionadas como tal², são alvo de discriminação, violência física e psicológica no contexto de trabalho, na escola, na família e na via pública. Estes atos de violência têm consequências na saúde mental e autoestima das pessoas, levando ao seu isolamento, a comportamentos de risco e auto-lesivos e a tentativas de suicídio³. Sendo isto verdade também para jovens LGBTI, que apresentam taxas mais elevadas destes comportamentos do que jovens não-LGBTI⁴. Estes fatores refletem-se depois na dificuldade de viver uma vida plena, nas relações com os outros, sucesso profissional, vida familiar e relações interpessoais⁵.

A juventude LGBTI é ainda mais vulnerável dada a sua dependência financeira a figuras parentais que nem sempre apoiam, que agredem e expulsam de casa, pondo a juventude muitas vezes em situações precárias e perigosas.

² IGLYO. (2015). *Teacher's Guide To Inclusive Education*. IGLYO.

³ UNESCO. (2012). *Good Policy And Practice In HIV And Health Education: Booklet 8 - Education sector responses to homophobic bullying*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

⁴ ILGA-Europe, IGLYO. (2006). *Social Exclusion Of Young Lesbian, Gay, Bisexual And Transgender (LGBT) People In Europe*. ILGA-Europe.

https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/Attachments/social_exclusion_of_young_lesbian_gay_bisexual_and_transgender_people_lgbt_in_europe_april_2006.pdf

⁵ OECD. (2019). *Society At A Glance 2019: OECD Social Indicators*. https://doi.org/10.1787/soc_glance-2019-en

A SITUAÇÃO DA JUVENTUDE LGBTI EM PORTUGAL

Quem é a juventude lgbti em Portugal?

O questionário realizado pela rede ex aequo, denominado “Questionário sobre Necessidades e Interesses da Juventude LGBTI+”, recolheu uma amostra da população LGBTI juvenil em Portugal sendo que o questionário visava qualquer participante que cumprisse os seguintes requisitos: tivesse até 30 anos de idade, tivesse uma identidade LGBTI e vivesse em Portugal.

Este questionário foi realizado através da plataforma Google Forms no período de 10 de Janeiro 2022 a 10 de Dezembro de 2022 de modo a recolher o máximo de respostas possíveis. Para chegar até à população-alvo, o questionário foi partilhado presencialmente no final das atividades de núcleos LGBTI da rede ex aequo que decorreram no mesmo período e, também, em forma de stories e post no Instagram e em post no Facebook. Esta partilha incluía uma breve explicação do questionário bem como um link para o mesmo.

Desta forma, a amostra deste estudo é constituída por 359 sujeitos, dos quais 44% tem entre 18 e 21 anos de idade, seguido de 31,8% entre 22 e 25 anos, 14,5% entre 26 e 30 anos, e 9,7% com idades inferiores a 18 anos de idade.

Relativamente à identidade de género a maioria dos sujeitos identificou-se como cisgénero feminino (43,7%), seguindo-se cisgénero masculino (15,3%), não-binário (16,4%), transgénero masculino (8,6%), em questionamento identitário (6,4%), agénero (3,3%), transgénero feminino (1,9%), género fluído (1,4%), entre outras identidades com menos de 1% como bigénero, demigirl, demiboy, transmasculino. Por fim, 0,8% escolheu a opção “Não sei / Prefiro não responder”.

A maioria das pessoas participantes deste estudo não se identifica como pessoa intersexo (87,4%) sendo que apenas 19 participantes (5,3%) se identifica como pessoa intersexo e 26 participantes (7,3%) responderam “Não sei / Prefiro não responder”.

No que concerne à orientação sexual, 26,7% dos participantes identificam-se como bissexuais, seguidos de 20,3% lésbicas, 14,8% queer, 12,3% gays, 12,3% pansexual, 4,7% assexual, 3,3% heterossexual, 2,5% em questionamento, entre outras orientações sexuais com menos de 1% como demissexual, androsexual, ambrosexual e ‘sem rótulos’. 1,7% dos participantes responderam ‘Não sei / Prefiro não dizer’.

Algumas pessoas participantes identificaram ainda a sua orientação romântica, uma vez que não correspondia com a sua orientação sexual sendo que 2 participantes responderam ‘arromântica’ e 2 participantes responderam ‘panrômantica’.

As pessoas participantes deste estudo encontram-se localizadas na sua maioria no distrito de Lisboa (29,5%), seguindo-se o distrito de Coimbra (15,9%), distrito do Porto (14,8%), seguindo-se os distritos de Aveiro (7,2%), Braga (6,7%), Setúbal (5,8%), Castelo Branco (4,2%), Região Autónoma dos Açores (3,1%), Vila Real (2,5%), Santarém (1,9%), Leiria (1,9%), Região Autónoma da Madeira (1,7%), Faro (1,4%), Viseu (1,4%), Évora (0,6%) Portalegre (0,6%), Beja (0,3%), Bragança (0,3%) e, finalmente, Viana do Castelo (0,3%).

Distribuição por Distrito

Respostas (N=359)

Região autónoma da Madeira



Região autónoma dos Açores

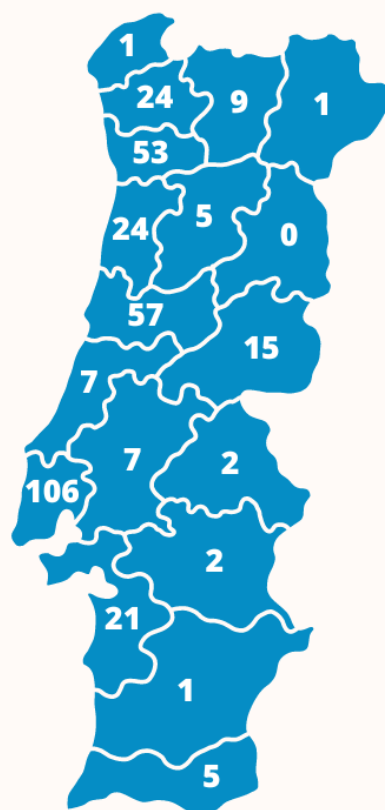


fig. 1 - Distribuição de participantes por Distrito

Sobre a ocupação profissional, a maioria dos participantes é estudante (63,5%) sendo que os restantes participantes são trabalhadores (21,2%), trabalhadores-estudantes (9,2%) e, por último, desempregados (6,1%). A vasta maioria dos participantes (95%) responde ainda que tem amigos LGBTI+ sendo que apenas 18 participantes (5%) responderam negativamente a esta questão.

Quais as dificuldades e necessidades da juventude lgbti em Portugal?

Bullying

359 respostas

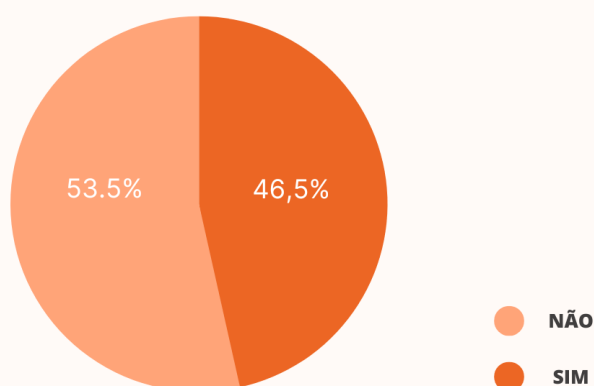
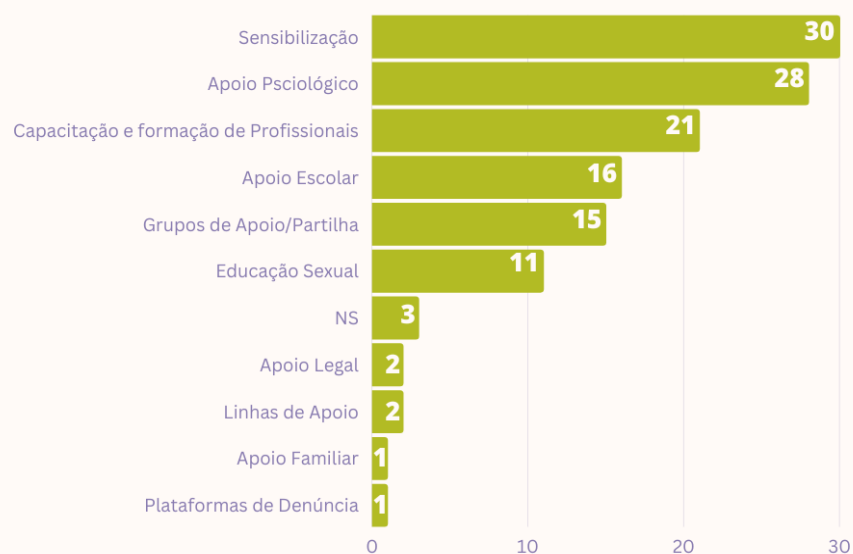


Gráfico 1 - Alguma vez sofreste bullying devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

53,5% dos participantes responderam negativamente, sendo que 167 participantes (46,5%) responderam afirmativamente.

Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

O tipo de informação e/ou apoio que a juventude mais sente necessidade no que respeita ao bullying é a sensibilização em relação à intersecção bullying e identidade LGBTI+, sendo que também referem a necessidade de apoio psicológico, a capacitação e formação de profissionais, entre outras apresentadas no gráfico 2.



Respostas (N=111) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 2 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Cyberbullying

359 respostas

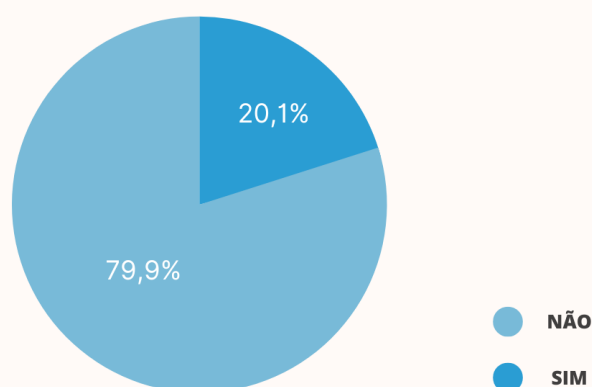
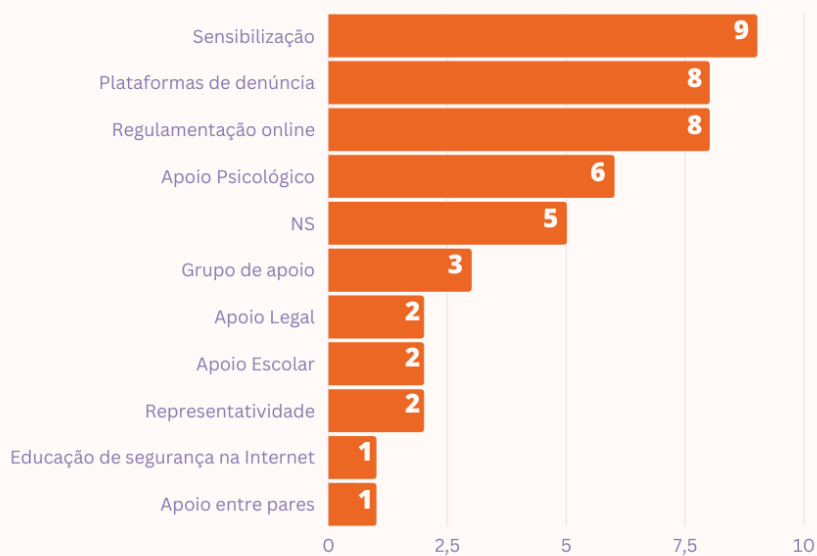


Gráfico 3 - Alguma vez sofreste cyberbullying devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

79,9% dos participantes responderam negativamente, sendo que 72 participantes (20,1%) responderam afirmativamente.

O tipo de informação e/ou apoio que a juventude mais sente necessidade no que respeita ao cyberbullying é a sensibilização em relação à intersecção cyberbullying e identidade LGBTI+, seguido da necessidade de plataforma de denúncia e de regulamentação online, referido ainda o apoio psicológico entre outras necessidades apresentadas no gráfico.



Respostas (N=42) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 4 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Violência Doméstica

359 respostas

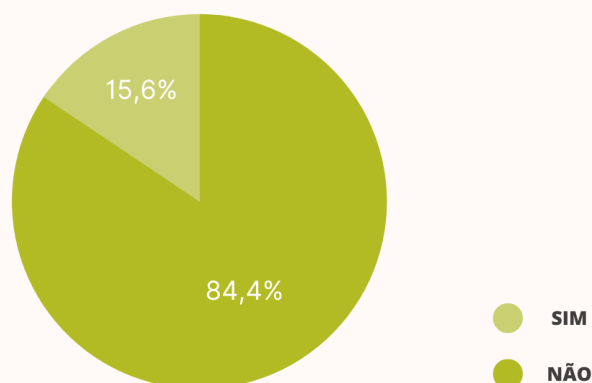
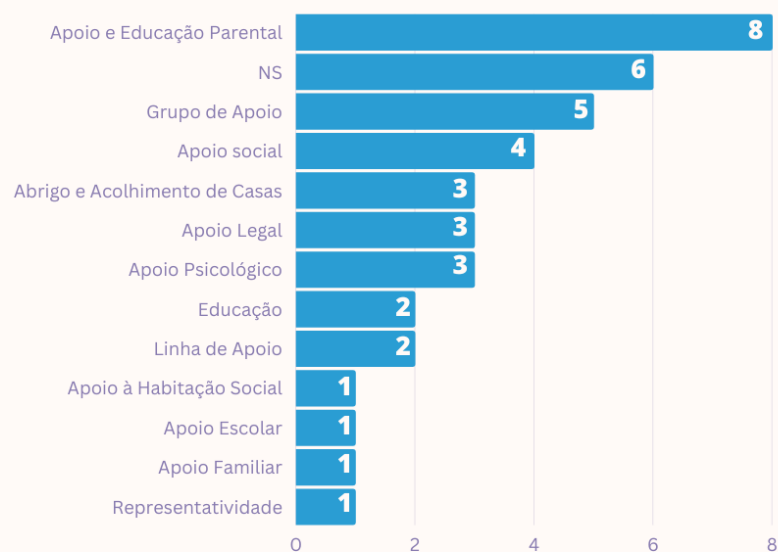


Gráfico 5 - Alguma vez sofreste violência doméstica devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

84,4% dos participantes responderam negativamente, sendo que 56 participantes (15,6%) responderam afirmativamente.



Respostas (N=35) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 6 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Discriminação na escola e/ou trabalho

359 respostas

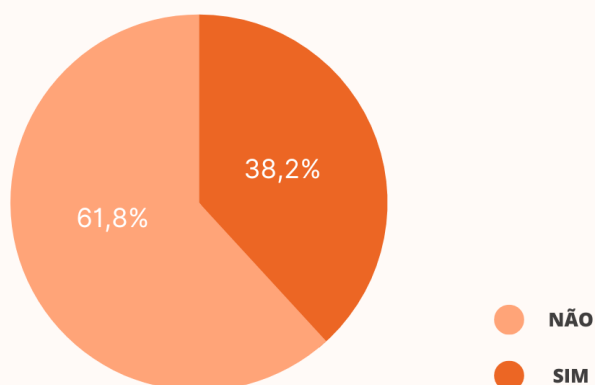


Gráfico 7 - Alguma vez sofreste discriminação no trabalho/escola devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

61,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 137 participantes (38,2%) responderam afirmativamente

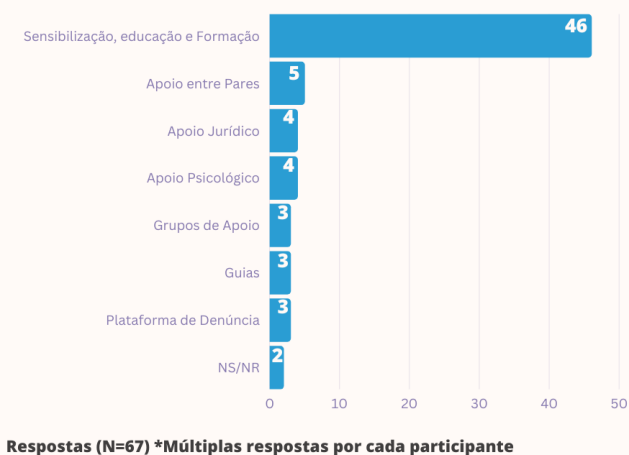


Gráfico 8 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

359 respostas

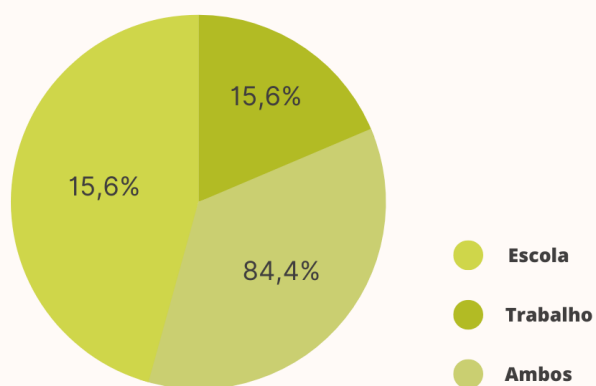


Gráfico 9 - Ocupação profissional

Dificuldades financeiras

359 respostas

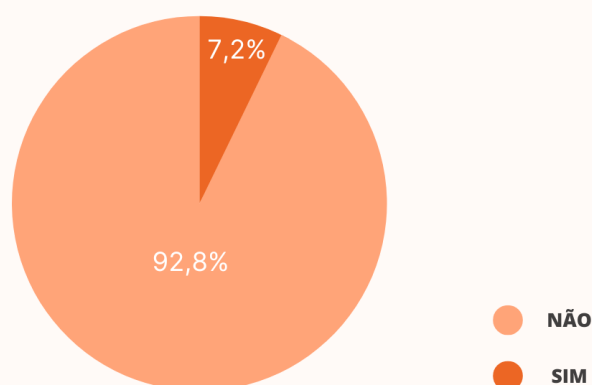


Gráfico 10 - Alguma vez enfrentaste dificuldades financeiras devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

92,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 26 participantes (7,2%) responderam afirmativamente.

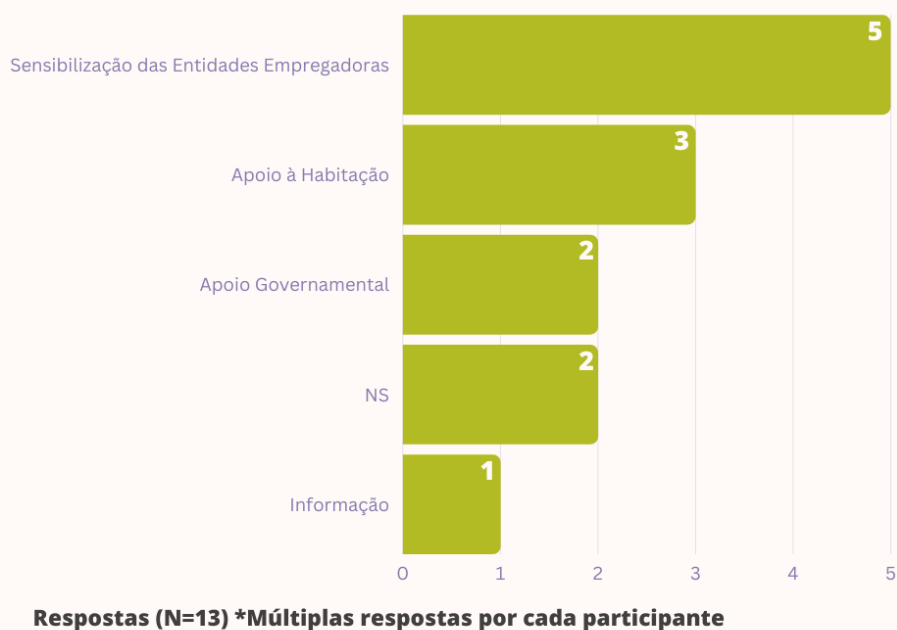


Gráfico 11 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Acesso a cuidados psicológicos

359 respostas

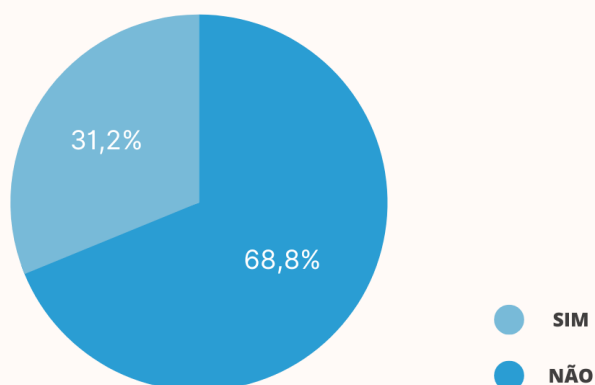
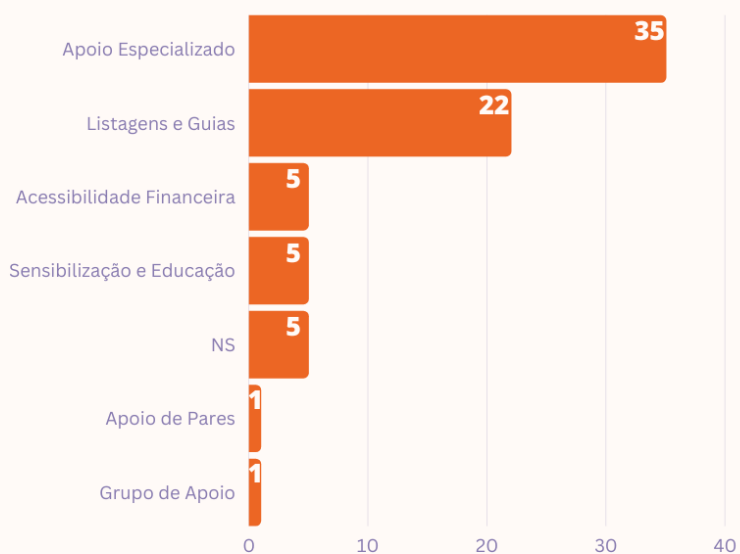


Gráfico 12 - Alguma vez tiveste dificuldade em procurar ou encontrar ajuda psicológica devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

68,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 112 participantes (31,2%) responderam afirmativamente.



Respostas (N=70) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 13 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Acesso a cuidados médicos

359 respostas

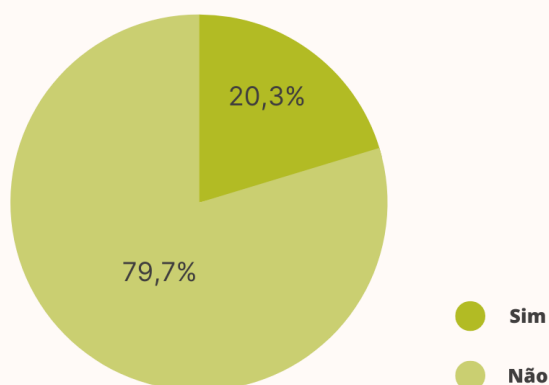
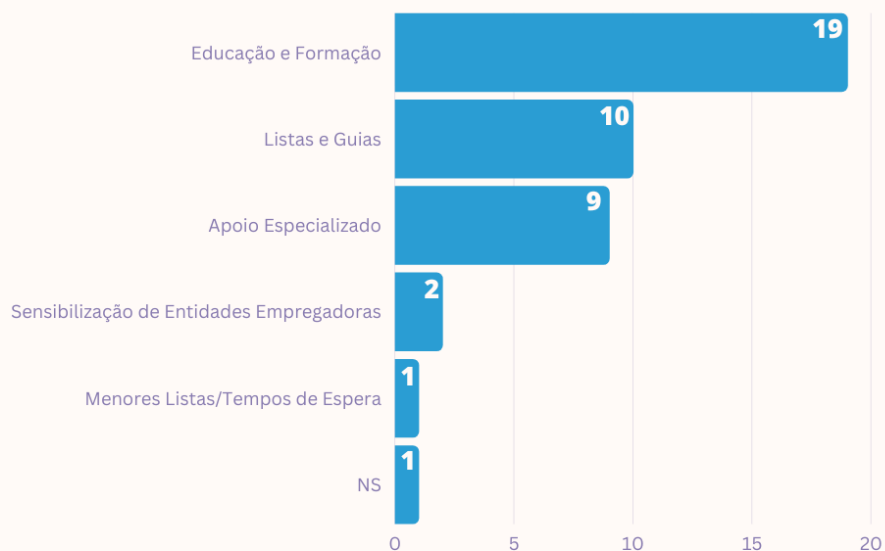


Gráfico 14 - Alguma vez tiveste dificuldade em procurar ou encontrar ajuda médica devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

79,7% dos participantes responderam negativamente, sendo que 73 participantes (20,3%) responderam afirmativamente.



Respostas (N=41) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 15 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Acesso à habitação

359 respostas

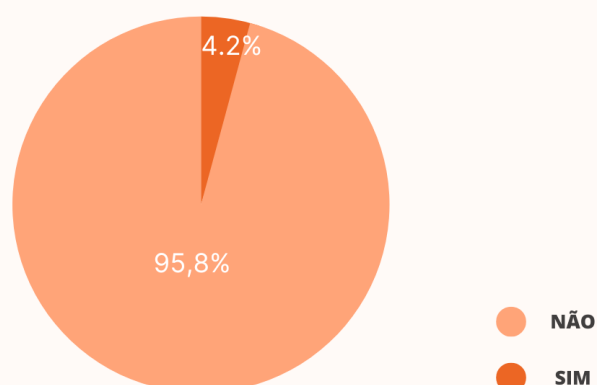


Gráfico 16 - Alguma vez tiveste dificuldade no acesso a habitação devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

95,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 15 participantes (4,2%) responderam afirmativamente.

359 respostas

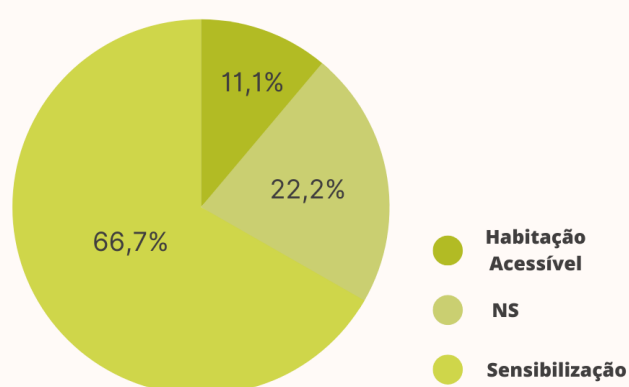


Gráfico 17 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Discriminação na rua

358 respostas

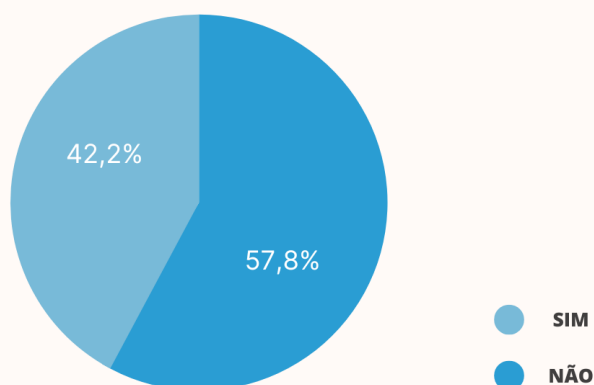
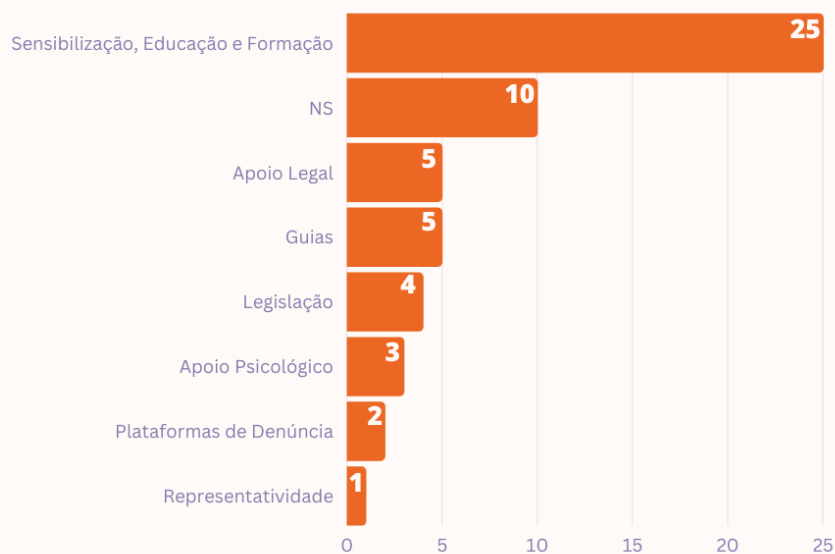


Gráfico 18 - Alguma vez sofreste discriminação na rua devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

57,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 151 participantes (42,2%) responderam afirmativamente.



Respostas (N=55) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 19 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Falta de apoio na denúncia de discriminação por parte de autoridades

359 respostas

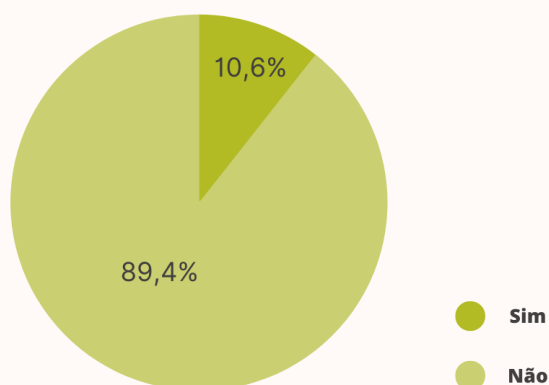
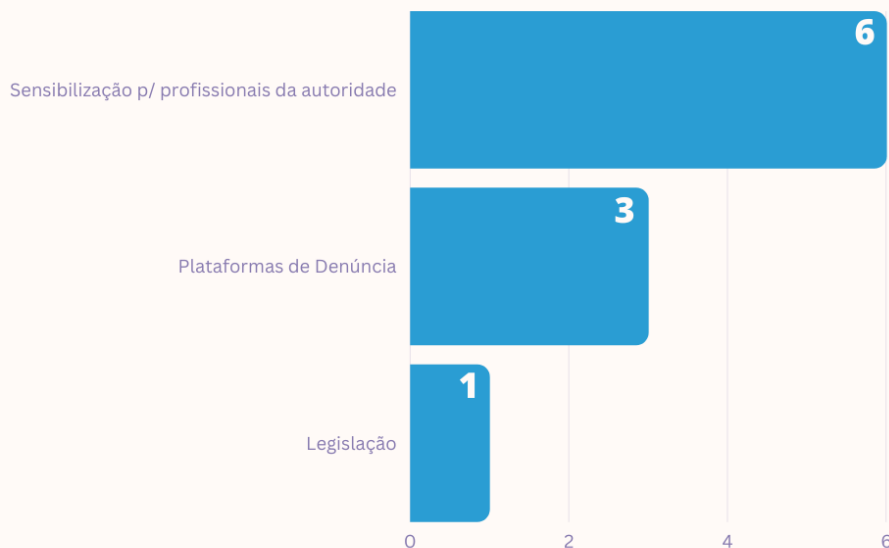


Gráfico 20 - Alguma vez tiveste dificuldade na denúncia de discriminação por parte de autoridades devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

89,4% dos participantes responderam negativamente, sendo que 38 participantes (10,6%) responderam afirmativamente.



Respostas (N=10) *Múltiplas respostas por cada participante

Gráfico 21 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Discriminação por parte de autoridades

359 respostas

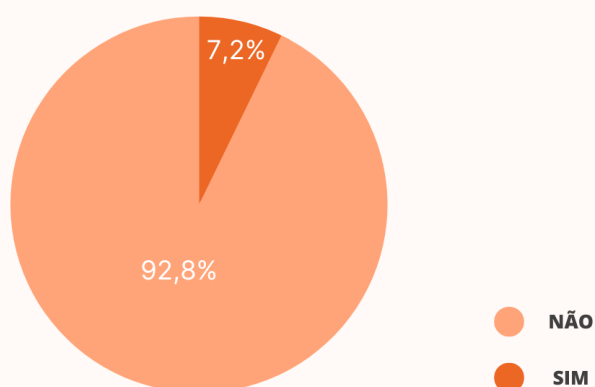


Gráfico 22 - Alguma vez sofreste discriminação por parte de autoridade devido à tua orientação sexual, identidade e/ou expressão de género e/ou características sexuais?

92,8% dos participantes responderam negativamente, sendo que 26 participantes (7,2%) responderam afirmativamente.



Gráfico 23 - Que tipo de informação e/ou apoio a juventude gostaria que existisse disponível?

Limitações

Uma limitação deste questionário prende-se com a dificuldade de ter uma resposta exata às questões anteriores devido ao facto de não ser possível observar/contabilizar quem está dentro ou fora do armário em cada uma destas situações mencionadas, sendo que é possível que os participantes não tenham passado por estas situações devido à sua identidade ser invisível.

“Comentário sobre este inquérito, deviam considerar quantas pessoas não enfrentam as dificuldades aqui questionadas porque estão dentro do armário ou não fully out, e enfrentam problemas como desconforto e ansiedade em expressarem-se livremente. Eu disse que não a todas as questões, mas não sinto que isso queira dizer que não tenho problemas ou dúvidas.”

Participante

Dúvidas e informações

Os temas que a juventude lgbti em Portugal tem mais dúvidas ou gostaria de ter mais informação sobre dividem-se entre os seguintes temas:

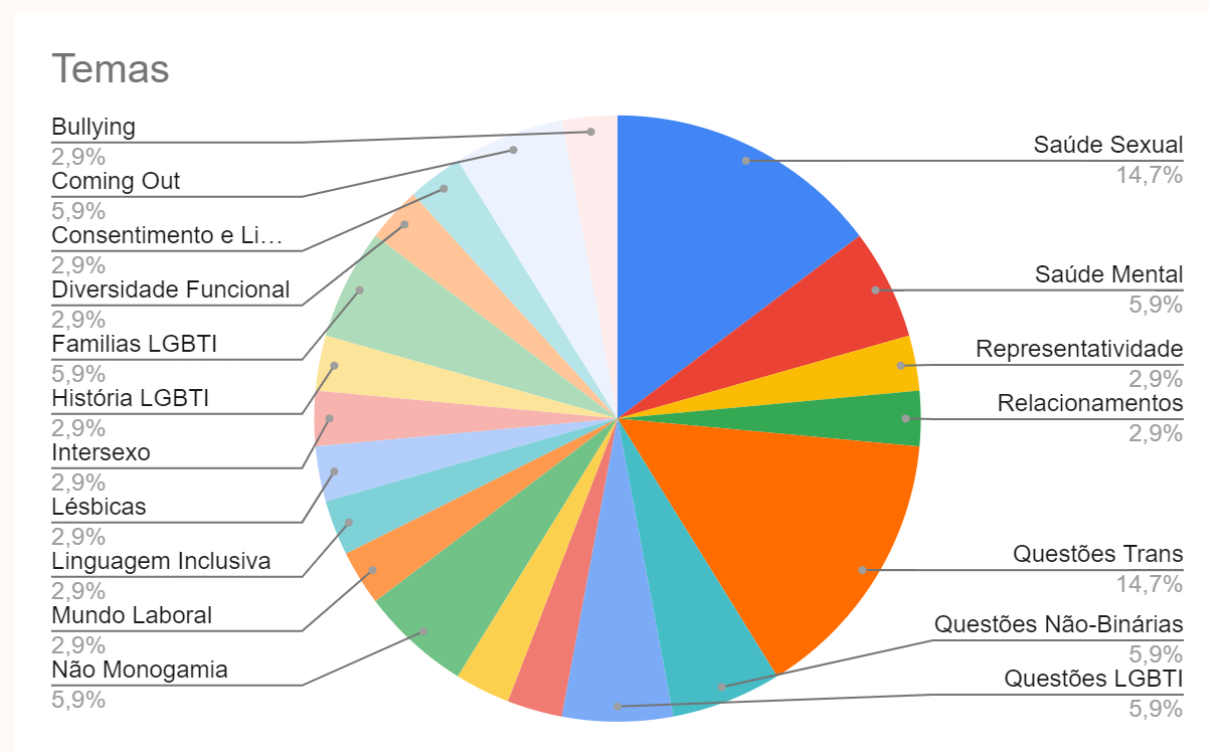


Gráfico 24 - Dúvidas da juventude

APOIAR A JUVENTUDE LGBTI EM PORTUGAL

Dadas as especificidades das pessoas LGBTI e da juventude LGBTI, para dar uma resposta às suas necessidades, torna-se importante ter em conta:

Contexto legal:

Identidade e Expressão de Género:

- Direito à não-discriminação - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Considerado um fator de discriminação para efeitos do crime de discriminação e incitamento ao ódio e à violência - Código Penal, Lei n.º 19/2013 de 21 de fevereiro
- Direito à autodeterminação da identidade e expressão de género - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
 - Reconhecimento legal, através de alteração do registo civil, do nome e identidade de género de pessoas com nacionalidade portuguesa acima dos 18 anos, ou entre os 16 e os 18 anos consoante autorização parental e atestado médico a comprovar a capacidade de decisão da pessoa
 - Impossibilidade de alteração do registo civil, do nome e identidade de género de pessoas sem nacionalidade portuguesa, pessoas menores de 16 ou entre os 16 e 18 anos que não tenham autorização parental ou atestado médico a comprovar a capacidade de decisão da pessoa, nem de pessoas que se mostrem inabilitadas por anomalias psíquicas
 - Impossibilidade de reconhecimento de marcadores de género neutros ou não-binários no registo civil
 - Possibilidade e direito ao reconhecimento oficial do nome e identidade de género para toda e qualquer pessoa, mesmo que não possa mudar o nome e género legalmente, incluindo em documentos e para a realização de um ato ou procedimento, através do seu uso mediante a inscrição das iniciais do nome próprio que consta no documento de identificação, precedido do nome próprio escolhido, seguido do apelido completo e do número do documento de identificação
- Na saúde:
 - Garantia da existência e acesso a serviços de saúde do Serviço Nacional de Saúde para tratamentos e intervenções cirúrgicas, farmacológicas ou de outra natureza, realizados no âmbito de alterações corporais a propósito da identidade de género - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
 - Direito à não-discriminação na elegibilidade de pessoas para dávida de sangue - Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro
- No trabalho:
 - Garantia da não-discriminação no trabalho - Código do Trabalho, Lei n.º 7/2009 de 12 de fevereiro

- Na educação:
 - Garantia da não-discriminação nos estabelecimentos de ensino - Estatuto do Aluno e Ética Escolar, Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro
 - Garantia das condições necessárias para que as crianças e jovens se sintam respeitados - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Na família:
 - Direito ao casamento - Lei n.º 9/2010 de 31 de maio
 - Proteção contra a discriminação, opressão e contra o exercício abusivo da autoridade na família e demais instituições - Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto
- No planeamento familiar:
 - Direito ao recurso à Procriação Medicamente Assistida (PMA) a mulheres independentemente da orientação sexual e estado civil, e a casais de sexo diferente ou de mulheres, não estando especificado (nem excluído) o acesso por parte de pessoas trans - Lei n.º 32/2006 de 26 junho
 - Direito à criopreservação de espermatozóides e de ovócitos - Lei n.º 58/2017, de 25 de julho
 - Direito à adoção e co-adoção - Lei n.º 2/2016 de 29 de fevereiro e a Lei n.º 143/2015 de 8 de setembro
- Na habitação:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- No desporto:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Nas terapias de conversão:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto e a Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto, assegura a integridade moral e física das pessoas, assim como a sua identidade pessoal, podendo inclusive certas práticas ser puníveis de acordo com o contemplado no Código Penal

Orientação Sexual:

- Direito à não-discriminação - Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto
- Considerado um fator de discriminação para efeitos do crime de discriminação e incitamento ao ódio e à violência - Código Penal, Decreto-Lei n.º 48/95
- Na saúde:
 - Direito à não-discriminação na elegibilidade de pessoas para dávida de sangue - Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro
- No trabalho:
 - Garantia da não-discriminação no trabalho - Código do Trabalho, Lei n.º 7/2009 de 12 de fevereiro

- Na educação:
 - Garantia da não-discriminação nos estabelecimentos de ensino - Estatuto do Aluno e Ética Escolar, Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro
- Na família:
 - Direito ao casamento - Lei n.º 9/2010 de 31 de maio
 - Proteção contra a discriminação, opressão e contra o exercício abusivo da autoridade na família e demais instituições - Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto
- No planeamento familiar:
 - Direito ao recurso à Procriação Medicamente Assistida (PMA) a mulheres independentemente da orientação sexual e estado civil, e a casais de sexo diferente ou de mulheres - Lei n.º 32/2006 de 26 junho
 - Direito à criopreservação de espermatozóides e de ovócitos - Lei n.º 58/2017, de 25 de julho
 - Direito à adoção e co-adoção - Lei n.º 2/2016 de 29 de fevereiro e a Lei n.º 143/2015 de 8 de setembro
- Na habitação:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- No desporto:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Nas terapias de conversão:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto e a Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto, assegura a integridade moral e física das pessoas, assim como a sua identidade pessoal, podendo inclusive certas práticas ser puníveis de acordo com o contemplado no Código Penal

Características sexuais:

- Direito à proteção das características sexuais - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Proibição da realização de intervenções medicamente desnecessárias em pessoas intersexo menores de idade até que a sua identidade de género se manifeste - Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- Na saúde:
 - Direito à não-discriminação na elegibilidade de pessoas para dávida de sangue - Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro
- Na família:
 - Direito ao casamento - Lei n.º 9/2010 de 31 de maio
 - Proteção contra a discriminação, opressão e contra o exercício abusivo da autoridade na família e demais instituições - Constituição Portuguesa, Lei n.º 1/2004, de 24 de agosto

- No planeamento familiar:
 - Direito ao recurso à Procriação Medicamente Assistida (PMA) a mulheres independentemente da orientação sexual e estado civil, e a casais de sexo diferente ou de mulheres, não estando especificado (nem excluído) o acesso por parte de pessoas intersexo - Lei n.º 32/2006 de 26 junho
 - Direito à criopreservação de espermatozóides e de ovócitos - Lei n.º 58/2017, de 25 de julho
 - Direito à adoção e co-adoção - Lei n.º 2/2016 de 29 de fevereiro e a Lei n.º 143/2015 de 8 de setembro
- Na habitação:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto
- No desporto:
 - Não existem provisões legais específicas, mas a não-discriminação é garantida em qualquer contexto pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto

Como lidar com situações de discriminação:

Na família

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se reportar a situação a:

- CPCJ - Comissões de Proteção de Crianças e Jovens - de modo a ativar as medidas de promoção e proteção previstas de acordo com a legislação aplicável - Lei n.º 147/99, de 1 de setembro
 - Apoio junto dos pais;
 - Apoio junto de outro familiar;
 - Confiança a pessoa idónea;
 - Apoio para a autonomia de vida;
 - Acolhimento familiar;
 - Acolhimento residencial;
 - Confiança a pessoa seleccionada para a adopção, a família de acolhimento ou a instituição com vista à adopção.
- Linha Nacional de Emergência Social - Linha 144
- Serviços locais da Segurança Social ou as próprias instituições locais que desenvolvem a resposta
- Autoridades policiais

No ensino

Consoante a gravidade da situação, da pessoa que praticou o ato discriminatório e do nível de ensino, pode-se reportar a situação a:

- Direção de turma ou Coordenação de curso
- Direção da escola ou universidade
- Conselho Pedagógico
- Inspeção-Geral da Educação e Ciência - para queixas relacionadas com a educação pré-escolar e os ensinos básicos e secundários
- Secretaria-Geral de Educação e Ciência - para queixas relacionadas com o ensino superior
- Livro de Reclamações
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional da Educação
- Região Autónoma da Madeira - Inspeção Regional de Educação

Pode-se ainda realizar um pedido de sessão do Projeto Educação LGBTI da rede ex aequo para a sensibilização da turma, do corpo docente e não-docente.

No processo de decisão do percurso de ação, é importante ter em consideração a possível necessidade de contactar as pessoas encarregadas de educação

Para mais informação consultar rea.pt/educacao

No trabalho

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se reportar a situação a:

- Recursos Humanos (caso aplicável)
- ACT - Autoridade para as Condições no Trabalho
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional do Trabalho
- Região Autónoma da Madeira - Direção Regional do Trabalho e da Ação Inspetiva

Nos serviços de saúde

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se reportar a situação de discriminação ou má prática a:

- Conselho Disciplinar da Ordem dos Médicos - para queixas sobre profissionais de medicina
- Conselho Jurisdicional da Ordem dos Enfermeiros - para queixas sobre profissionais de enfermagem
- Conselho Jurisdicional da Ordem dos Psicólogos Portugueses - para queixas sobre profissionais de psicologia
- Livro de Reclamações
- Gabinete do Utente - para queixas sobre unidades do Serviço Nacional de Saúde
- ERS - Entidade Reguladora da Saúde - para queixas sobre unidades do Serviço Nacional de Saúde e unidades do Serviço Privado
- IGAS - Inspeção Geral da Atividade em Saúde - para queixas sobre qualquer tipo de domínio de prestação de serviços de saúde incluindo pessoas singulares ou coletivas, com ou sem fins lucrativos
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional da Saúde
- Região Autónoma da Madeira - SESARAM - Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira

Na imprensa

Consoante o acontecimento, pode-se reportar a situação de discriminação ou má prática a:

- ERC - Entidade Reguladora da Comunicação - para participação de situações observadas num órgão de comunicação social
- CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género - para queixas por discriminação em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género
- Conselho Deontológico do Sindicato dos Jornalistas - para queixas sobre más-práticas de jornalistas

Nos serviços de atendimento ao público

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se registar a situação no:

- [Livro de Reclamações](#)

No geral

Consoante as características do ato discriminatório, pode-se reportar a situação a:

- CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género - para queixas por discriminação em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género
- Autoridades policiais

Para apoio legal e jurídico pode-se contactar a ILGA Portugal.

Boas práticas:

Na interação com as pessoas:

- ✓ Perguntar como a pessoa prefere ser tratada - isto inclui o nome e os pronomes, que devem ser respeitados. É possível acontecerem enganos, o importante é pedir desculpa e corrigir, seguindo em frente sem trazer atenção desnecessária para o assunto
- ✓ Não partilhar com outras pessoas a orientação sexual, identidade de género nem características sexuais da pessoa a não ser que expressamente consentido pela pessoa - de modo a proteger a pessoa de reações negativas que a possam colocar em situações de vulnerabilidade nos vários contextos da sua vida
- ✓ Não exigir informação que a pessoa não queira partilhar por própria vontade (ex. quais os genitais que a pessoa tem, quais as suas práticas sexuais) - às vezes a curiosidade é muita, no entanto, nem todos os contextos são apropriados para discutir esta informação
- ✓ Lembrar que para tratar todas as pessoas com respeito igual não é necessário ignorar as suas diferenças - é importante ver as pessoas por quem elas são e aceitar essa diversidade
- ✓ Não impôr narrativas fixas do que é suposto ser uma pessoa LGBTI, não existe uma única maneira de existir - existem pessoas trans que querem realizar intervenções hormonais, outras que querem realizar intervenções cirúrgicas, outras que querem realizar ambas, e outras que não querem realizar nenhuma, esta diversidade não invalida a sua experiência e identidade
- ✓ Não pressionar a pessoa a partilhar com outras a sua orientação sexual e identidade de género - cada pessoa tem o seu tempo e conhece o seu contexto, não é obrigatório partilhar com ninguém para se poder ser LGBTI
- ✓ Sensibilizar outras pessoas sobre as temáticas LGBTI e apelar para que não sejam proferidos insultos nem cometidos atos discriminatórios, agindo quando necessário

No apoio a pessoas e jovens LGBTI:

- ✓ Ter conhecimento de materiais e informação útil
 - [Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal: Recursos e Procedimentos - 2023](#)
 - [Instrumentos de política pública referentes à Educação para a diversidade de Orientação Sexual, Identidade e Expressão de Género e Características Sexuais](#)
- ✓ Ter conhecimento de entidades úteis
 - [Recursos da rede ex aequo](#)
 - [Recursos disponíveis para jovens LGBTI em Portugal](#)
- ✓ Ter conhecimento de serviços de saúde e de acompanhamento psicológico relevantes
 - [Profissionais e serviços de saúde recomendados por jovens LGBTI](#)
 - [Serviços de saúde direcionados a pessoas trans](#)

- ✓ Ter atenção a não expôr a orientação sexual e identidade de gênero de jovens LGBTI, nomeadamente para com a família, dado que pode colocar as pessoas em situações vulneráveis dada a sua dependência financeira da mesma - caso necessário falar com a família a propósito de uma situação de bullying na escola, por exemplo, deve-se sempre informar e pedir a autorização da pessoa jovem para partilhar informação privada sobre si e partilhar apenas o necessário
- ✓ Garantir que as pessoas sentem que as suas escolas, trabalhos e outros contextos são espaços seguros e que promovem a não-discriminação assegurando a elaboração e implementação de estratégias que garantam estas condições, distribuindo, se necessário, materiais de sensibilização e realizando atividades de esclarecimento
 - Materiais de sensibilização
 - Atividades de esclarecimento

RECURSOS DA REDE EX AEQUO

A rede ex aequo é uma associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes composta por jovens entre os 16 e os 30 anos. A associação tem um âmbito nacional, abrangendo Portugal Continental e as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores. Foi fundada em 2003.

Projeto Educação LGBTI

Realiza sessões de esclarecimento e debate sobre questões de orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais em escolas, universidades e outros contextos a nível nacional.

Núcleos de Jovens LGBTI

Grupos locais de jovens LGBTI e apoiantes que realizam actividades, como convívios e tertúlias, para jovens LGBTI de modo a quebrar o isolamento e proporcionar um espaço aberto. Actualmente em Lisboa, Almada, Coimbra, Porto, Esposende, Braga, Covilhã, Madeira e São Miguel.

Núcleo Nacional de Jovens Trans

Grupo de jovens trans, não-binários e em questionamento identitário que organiza actividades a nível nacional em modo online e presencialmente a nível local para a juventude trans. Tem como objetivos a quebra do isolamento e a disponibilização de informação sobre saúde e o mundo legal.

Encontro Nacional e Locais de Jovens Trans

Um evento anual de um fim de semana para a juventude trans de todo o país e um ciclo de actividades de uma tarde em vários pontos do país. Têm como objetivo a quebra do isolamento e o empoderamento da juventude trans, não-binária e em questionamento identitário.

Acampamento de Verão de Jovens LGBTI

Um acampamento anual de uma semana cheia de actividades, convívio, tertúlias, workshops e diversão. É um momento de descontração e de partilha entre jovens.

Escolas ex aequo

Eventos de capacitação de voluntariado para os projetos da associação, nomeadamente para o Projeto Educação LGBTI e os Núcleos LGBTI.

Centro LGBTI+ da Madeira

Um espaço comunitário direccionado a pessoas LGBTI na Madeira. Neste espaço são dinamizadas actividades de cariz lúdico, educacional e comunitário. Situado na Rua Latino Coelho n.º57, no Funchal.

Fórum

Um fórum online onde, desde 2002, jovens LGBTI ou em questionamento encontram um espaço para discutirem variados tópicos. Este permite a quebra do isolamento de jovens sem limitações geográficas e o acesso à informação. Pode ser acedido através de rea.pt/forum.

Intervenção Política e Cívica

Consiste na intervenção junto de entidades governamentais sobre as necessidades das pessoas LGBTI, com foco nas especificidades da juventude. Assim como a organização de eventos relativos a datas significativas para o movimento LGBTI e a co-organização de marchas de orgulho LGBTI.

📍 Rua dos Fanqueiros, N.º38, 3.ºEsq,

1100-231 Lisboa

☎ 968 781 841 ✉ geral@rea.pt 🌐 www.rea.pt

📷 📺 📱 📺 📺 @redeexaequo

📷 @redeexaequo_madeira

📷 @redeexaequo.acores

RECURSOS DISPONÍVEIS PARA JOVENS LGBTI EM PORTUGAL

Cobertura Nacional

ASSOCIAÇÃO AMPLOS – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

Email Geral: amplos.bo@gmail.com

Email Núcleo - Porto: amplos.bo.porto@gmail.com

Email Núcleo - Baixo Alentejo (Beja): amplos.baixoalentejo@gmail.com

Telefone: 918 820 063

Site: amplos.pt/

Facebook: facebook.com/Amplos-963469597030557/

Sede: Rua Eça de Queirós 13 -1º, Lisboa

- Grupos de partilha de mães, pais e familiares de pessoas LGBTI

Associação Anémona

Email: geral@anemona.pt

Instagram: instagram.com/associacaoanemona

- Sensibilização de profissionais de saúde sobre os direitos e cuidados de saúde para pessoas trans e não-binárias em Portugal,
- Ajuda na comunicação entre a pessoa trans e profissionais de saúde (Medicina Geral e Familiar, Psiquiatria, Endocrinologia, Psicologia, Cirurgia)

Atitude Colectiva – Associação para a promoção dos direitos das pessoas LGBTI (LGBTI Viseu)

Email: lgbtiviseu@gmail.com

Site: lgbtiviseu.wixsite.com/lgbtnews

Facebook: facebook.com/lgbtiviseu

Instagram: instagram.com/lgbtiviseu

- Apoio de pares online e encaminhamento para outras estruturas de apoio em situações de necessidades específicas

CPF - CAMINHO PARA O FUTURO

Email: comunicacao@somoscpf.pt

Telefone: 967 576 399 / 253 559 130

Site: <https://www.somoscpf.pt/>

Morada: Largo Casa do Povo, 4800-096 Fermentões, Guimarães, Portugal

- Projeto Bússola - Gabinete de inclusão e apoio à comunidade LGBTQIA+: serviço gratuito e especializado para a população LGBTI e respectivas famílias em Guimarães e online para o país todo

ILGA Portugal - Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo

Email: ilga@ilga-portugal.pt

Telefone: 969 367 005

Site: ilga-portugal.pt

- Linha de informação e apoio para questões LGBTI: 218 873 922 | 969 239 229
- Apoio Psicológico: sap@ilga-portugal.pt | 927 247 468
- Apoio à Vítima LGBTI: sav@ilga-portugal.pt | 927 247 468
- Integração Social : sis@ilga-portugal.pt
- Apoio Jurídico: juridico@ilga-portugal.pt

Espaço UNi+ - Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência no Namoro (Plano i)

Email: unimais@associacaoplanoi.org

Telefone: 932 698 756

Site: programaunimais.pt

Morada: Rua Santa Margarida, nº2 A - 3º Dto. Sala 3, 4710-306 Braga

- Apoio psicológico, social, jurídico e informativo. O atendimento está disponível em Português, Inglês e Espanhol, presencialmente ou à distância. Gratuito.

Nota: Este gabinete não é uma estrutura exclusivamente para pessoas LGBTI.

rede ex aequo - associação de jovens lgbti e apoiantes

Email: geral@rea.pt

Telefone: 968 781 841

Site: rea.pt

Facebook: facebook.com/redeexaequo

Instagram: instagram.com/redeexaequo

Morada: Rua dos Fanqueiros 38, 3ºesq, 1100-231 Lisboa

- Atividades de quebra de isolamento, partilha de experiências e debate a nível local e online - Núcleos LGBTI, Acampamento de Verão de Jovens LGBTI e apoiantes, Encontro Nacional e Locais de Jovens Trans, Não-binários e em questionamento identitário
- Atividades de sensibilização e esclarecimento sobre temáticas LGBTI - Projeto Educação LGBTI

Linhas de Apoio

Aconselhamento Psicológico do SNS 24

808 24 24 24

Selecionar depois opção 4 (24h/dia)

SOS Voz Amiga - Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 (15h30 às 00h30)

Conversa Amiga

925 512 884 | 925 512 887 | 808 237 327 | 210 027 159 (15h às 22h)

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

116 006 (09h às 21h, dias úteis)

SOS Estudante Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio

969 554 545 | 915 246 060 | 239 484 020 (20h à 01h)

Outros serviços

Educação Sexual

Carmo Gê Pereira

Educadora Sexual para Adultos

Email: contacto@carmogepereira.com

Telefone: 932 275 029

Site: carmogepereira.com

Life Coaching

Andreia Correia

Happiness Coach

Email: andreiacorreia@happinesscoach.pt

Telefone: 912 246 633

Site: happinesscoach.pt/

Aveiro

Associações e Grupos LGBTI

Coletivo Aveiro Sem Armários

Email: aveirosemarmarios@gmail.com

Queer Tropical

Email: queertropical@gmail.com

Site: <https://www.queertropical.org/>

Saúde e Apoio psicológico

Centro de Saúde Universitário da Universidade de Aveiro

Email: csu@ua.pt

Telefone: 234 247 280

Morada: Campus Universitário de Santiago, Agra do Crasto, Edifício 30, 3810-193 Aveiro

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Aveiro)

Email: mailaveiro@ipdj.pt

Telefone: 234 403 100

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Serviço de Psicologia e Aconselhamento (SPA) da CMA

Aconselhamento Psicológico à distância

Email: ser.psicologia@cm-aveiro.pt

Telefone: 967 181 213 / 234 406 445

- Serviço de psicologia e aconselhamento para a Comunidade Escolar do Município de Aveiro, 4ª feira das 9h-17h

Beja

Associações e Grupos LGBTI

Arruaça Associação

Email: ajarruaca@gmail.com

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Beja)

Email: lojaja.beja@ipdj.pt

Telefone: 284 314 900

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Braga

Associações e Grupos LGBTI

Braga Fora do Armário

Email: bragaforadoarmario@gmail.com

Facebook: facebook.com/BragaForaDoArmario

Grupo de Apoio a Pessoas Queer

Email: gapq.movimento@gmail.com

Telefone: 911 506 031

Saúde e Apoio psicológico

CPF - CAMINHO PARA O FUTURO

Email: comunicacao@somoscpf.pt

Telefone: 967 576 399 / 253 559 130

Site: <https://www.somoscpf.pt/>

Morada: Largo Casa do Povo, 4800-096 Fermentões, Guimarães, Portugal

- Projeto Bússola - Gabinete de inclusão e apoio à comunidade LGBTQIA+: serviço gratuito e especializado para a população LGBTI e respectivas famílias em Guimarães e online para o país todo

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Braga)

Telefone: 253 204 250

Email: geral@juventude.gov.pt

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Serviços de Sexologia

Consulta de Sexologia CHMA | Unidade Santo Tirso

Dr. Pedro Teixeira

Email: pedro.teixeira@chma.min-saude.pt

Bragança

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Bragança)

Telefone: 273 310 600

Email: geral@juventude.gov.pt

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Castelo Branco

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Castelo Branco)

Email: mailcbranco@ipdj.pt

Telefone: 272 348 000

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Serviços de Ginecologia

Dra. Fernanda Pereto Meyer

Ginecologia e Obstetrícia

Clínica Fátima Salvado

Email: fatima.salvado@sapo.pt

Telefone: 275 315 061

Site: www.clinicamedicafatimasalvado.com

Morada: Alameda Europa Lote 1-A r/c, 6200-505 Covilhã

Outros contactos

Coolabora

Email: coolabora@gmail.com

Telefone: 967 455 775 / 275 335 427

Morada: R. dos Combatentes da Grande Guerra 62, 6200-020 Covilhã

- Igualdade entre mulheres e homens e combate à violência doméstica e de género; Iniciativas com pessoas e grupos em situação de vulnerabilidade

Coimbra

Associações e Grupos LGBTI

PATH - Plataforma Anti Transfobia e Homofobia - Coimbra

Email: geralpathcoimbra@gmail.com

Facebook: facebook.com/pathmarchacoimbra

Instagram: instagram.com/pathcoimbra

Saúde e Apoio psicológico

A CORES - Associação de Apoio a Crianças e Jovens em Risco

Email: a.cores.associacao@gmail.com

Telefone: 917 322 381

Site: acoresassociacao.wix.com/coimbra

Facebook: facebook.com/associacaoacores/

Morada: Avenida Calouste Gulbenkian Lote 9, loja 48 (Centro Comercial May Flower), 3000-092, Coimbra

Centro de Apoio LGBTI+ Associação Existências

Telefone: 965 592 651/ 239 837 033

Site: existencias.net

Morada: Avenida Emídio Navarro, n.º 81 – 2.º A, 3000-151 Coimbra

→ Preço depende das capacidades financeiras de quem recorre aos cuidados

CoresUniVers@s

Email: coresuniversas@fpce.uc.pt

Site: uc.pt/fpce/estudantes/apoio/gae

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Coimbra)

Telefone: 239 790 600

Email: coimbra@ipdj.pt

→ Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+:
Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos,
Alimentação e atividade física.

Serviços de Psiquiatria

Dr. Francisco Allen Gomes

Psiquiatra

Telefone: 239 828 349

Morada: Ed. Topázio-s 203

Serviços de Endocrinologia

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) - Público

Email: casec@chuc.min-saude.pt

Telefone: 239 400 400

Site: chuc.min-saude.pt

Morada: Praceta Prof. Mota Pinto, 3000-075 Coimbra

Serviços de Ginecologia

Dra. Arlete Manarte

Ginecologia e Obstetrícia

Hospital CUF Coimbra

Telefone: 239 700 720

Site: <https://www.cuf.pt/hospitais-e-clinicas/hospital-cuf-coimbra>

Morada: Rua Camilo Pessanha, nº1, 3000-600 Coimbra

Serviços Médico-Universitários

Dra. Teresa Bombas 9h30, 3ªFeiras

Dra. Teresa S. Fernandes 9h30, 5ªFeiras

Telefone: 239 851 720

Morada: Rua Guilherme Moreira, 12; 3000-210 Coimbra

Outros contactos

Associação Novo Olhar (ANO)

Email: figueira.ano@gmail.com

Telefone: 233 428 088

Site: novoolhar.org/

- Apoio à população em situação de sem abrigo (Casa de Apoio Residencial Especializado e Apartamento Partilhado de Habitação Temporária); Prevenção do HIV / SIDA; Redução de riscos e minimização de danos; Intervenção familiar; Intervenção junto de população carenciada e excluída socialmente; Saúde Mental; Competências parentais, (Consultas de Psicologia, Psiquiatria e Terapia Familiar); Mediação familiar.

Évora

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Évora)

Email: lojaja.evora@ipdj.pt

Telefone: 266 737 300

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Faro

Associação Xis

Email: xis@associacaoxis.pt / associacaoxis@gmail.com

Site: <https://associacaoxis.pt/>

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Faro)

Email: lojaja.faro@ipdj.pt

Telefone: 289 891 820

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Guarda

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Guarda)

Email: mailguarda@ipdj.pt

Telefone: 271 232 100

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Gabinete de Apoio Psicológico (IPG)

Email: gap@ipg.pt

Telefone: 271 220 100

- Serviços de apoio psicológico

Leiria

Associações e Grupos LGBTI

Movimento LGBTI Leiria

Facebook: facebook.com/movimento.lgbti.leiria

Instagram: instagram.com/lgbti_leiria

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Leiria)

Email: mailleiria@ipdj.pt

Telefone: 244 845 860

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Serviços de Ginecologia

Dra. Arlete Manarte

Ginecologia e Obstetrícia

Clínica Guimarota

Email: info@clinicaguimarota.pt

Telefone: 244 852 104

Site: <http://clinicaguimarota.pt/>

Morada: Rua Vale de Lobos, Praça Cristiano Schurmann 77, Lja Dta., 2410-078 Guimarota Leiria

Lisboa

Associações e Grupos LGBTI

Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

Email: geral@casa-qui.pt

Telefone: 960 081 111

Site: www.casa-qui.pt

Morada: Casa da Cidadania do Lumiar, Largo das Conchas 1, 1750-155 Lisboa

- Gabinete de Apoio à Vítima para Juventude LGBTI - oferece, de forma gratuita, apoio psicológico, jurídico, psicossocial e na área da empregabilidade a jovens, dos 16 aos 30 anos, vítimas de violência familiar, de violência no namoro/na intimidade, de violência em contexto escolar e em situação de crise ou vulnerabilidade.
- ReAjo - Resposta de Autonomização para Jovens LGBTI - oferece apoio, para a concretização de um projeto de autonomia de vida, a jovens dos 16 aos 23 anos, vítimas de violência familiar ou em situação sem-abrigo, através de um apartamento de autonomização.
- Clínica Social - serviço aberto a toda a população, de todas as idades, oferece consultas de Psicologia, Psiquiatria e Pedopsiquiatria, especializadas nos temas LGBTI, a preços sociais.
- Consultoria e Formação de Públicos Estratégicos - sobre crianças e jovens LGBTI e sobre violência doméstica em casais do mesmo sexo.

Casa T

Email: casatlisboa@gmail.com

Instagram: [instagram.com/casa_t_lisboa](https://www.instagram.com/casa_t_lisboa)

Morada: Rua Franklin 10 r/c, 1170-146, São Vicente Lisboa, Lisboa

- Casa de acolhimento para pessoas trans imigrantes

Saúde e Apoio psicológico

Aragens D'Empatia

Email: geral@aragensdempatia.pt

Telefone: 912 646 617

Site: aragensdempatia.pt

Morada: Av. de Portugal 33, 2790-130 Carnaxide

→ Consultas a partir de 20€

Casa Estrela do Mar

Email: geral@casaestreladomar.pt

Telefone: 214083125 / 915571070

Site: www.casaestreladomar.pt/

Morada: Estrada Poço do Chão, Lote 7, Loja A, 1500-492 Lisboa, Portugal (Metro Colégio Militar, a 2min do Hospital da luz)

→ O valor das consultas é calculado em função da capacidade financeira das famílias
(Individual: 30€-70€ | Familiar/Casal: 40€-90€ | Grupo: 20€-45€)

Crescer

Email: info@crescer.org

Telefone: 213 620 192

Site: www.crescer.org

Morada: Bairro Qta Cabrinha 3 – E/F 1300-906 Lisboa

Gabinete de Saúde Juvenil de Lisboa (IPDJ Lisboa)

Email: maillisboa@ipdj.pt

Telefone: 218 920 800

Morada: Centro de Juventude de Lisboa, Rua de Moscavide, lote 71

→ Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+:
Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos,
Alimentação e atividade física.

Gabinete de Saúde Juvenil de Lisboa (IPDJ Lisboa)

Email: geral@ipdj.pt

Telefone: 210 470 000

Morada: Rua Rodrigo da Fonseca, n.º55

→ Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+:
Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos,
Alimentação e atividade física.

ILGA Portugal

Email: ilga@ilga-portugal.pt

Telefone: 218 873 918 / 969 367 005 (apenas chamadas)

Site: www.ilga-portugal.pt

Morada: Rua dos Fanqueiros N°38 3ºEsq 1100-231 Lisboa (atendimento só por marcação)

- Centro Comunitário LGBTI+ - Espaço comunitário e cultural para as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo, para as suas famílias, e para a sociedade em geral, único em Portugal, que abarca uma componente pluridimensional de sociabilização, apoio e trabalho. Atividades regulares culturais, lúdicas e políticas e disponibiliza ainda serviços essenciais e gratuitos à população LGBTI+, prestando assim apoio à integração social e ao reforço da cidadania das pessoas LGBTI+ e das suas famílias.
- Grupos de Apoio e Partilha - os Grupos de Apoio e Partilha visam o apoio mútuo entre pares, mediante a partilha e troca de experiências e vivências do dia a dia. Nos encontros podes expressar e partilhar sentimentos, dúvidas ou questões, de forma verdadeira e confidencial, interagindo com outras pessoas de maneira honesta e genuína, criando mais autoconhecimento e crescimento pessoal.
- Linha de informação e apoio para questões LGBTI: 218 873 922 | 969 239 229
- Apoio Psicológico: sap@ilga-portugal.pt | 927 247 468
- Apoio à Vítima LGBTI: sav@ilga-portugal.pt | 927 247 468
- Integração Social: sis@ilga-portugal.pt
- Apoio Jurídico: juridico@ilga-portugal.pt

IPA - Associação para a Promoção da Igualdade

Email: geral@somosipa.pt

Telefone: 261 097 094

Site: somosipa.pt

Morada: Rua Dr. Carlos França N. 33, R/C esq., 2560-329 Torres Vedras

- GAPI | Gabinete de Apoio Psicossocial - Atendimento multidisciplinar integrado, realizado por profissionais de psicologia e serviço social, centrado nas necessidades específicas da pessoa LGBT+ e das suas famílias.

OPUS DIVERSIDADES - Associação de apoio e defesa dos direitos humanos, a nível individual e coletivo, das minorias sexuais

Email: consultorio.lisboa@opusgay.org

Telefone: 924 467 485 (geral) / 210 937 927 (Gabinete Técnico da CATE)

Site: www.opusdiversidades.org/

Morada Rua da Ilha Terceira, 34, 2º, 1000-173 Lisboa

- Gabinete de Apoio Psicossocial - encaminhamento para serviços relevantes, incluindo Apoio a Vítimas de Violência Doméstica, LGBTIfobia, Imigração e Sêniors
- Serviço de Informações - serviço de informações sobre dúvidas relacionadas com direitos e questões práticas e logísticas das pessoas LGBTQI+
- Casa de Acolhimento Temporário

TransMissão: Associação Trans e Não-Binária

Email: transmissao.associacao@gmail.com

Site: transmissao.pt

Morada: Rua Liberdade 20A, Almada, Portugal

→ Grupos de Partilha de pessoas trans e não-binárias

RUMOS NOVOS - Católicas e Católicos LGBTQ

Email: geral@rumosnovos.org

Telefone: 963 701 741

Site: rumosnovos.org

Facebook: facebook.com/rumosnovos.catolicoslgbtq.portugal

Saúde e Apoio psicológico

Dra. M. Joana Almeida

Psicologia e Terapia Sexual

Avenida Duque Ávila 28, 2º-gab 205, 1000-141 Lisboa

Email: m.joana.almeida@gmail.com

Telefone: 963484636

Site: www.mjoanaalmeida.pt/

Serviços de Endocrinologia

Pelviclinic - Privado

Morada: Rua Alferes Malheiro, Loja 7A, 1700-025 Lisboa

Telefone: 218 484 698 / 218 484 699

Site: <http://www.pelviclinic.pt>

Hospital Júlio de Matos/Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa - Público

Morada: Av. do Brasil, 53, 1749-002 Lisboa

Email: geral@chpl.min-saude.pt ou adminconsulta@chpl.min-saude.pt

Telefone: 217 917 000 / 217 917 150

Serviços de Ginecologia

Dra. Lisa Ferreira Vicente

Ginecologia e Obstetrícia

Morada: Rua Almirante Reis, 82, 1 Dto., 1150-021 Lisboa

Telefone: 218 122 209 / 931 308 582

Site: <https://lisa-vicente-consultorio.webnode.pt/>

Centro Clínico SAMS de Lisboa

Dra. Ana Cristina Marques

Dra. Lina Fernandes

Dr. António Pedro Oliveira

Dra. Rita Garriapa

Telefone: 210 499 999

Site: <http://pics.sams.pt/>

Morada: Rua Fialho de Almeida, n.º 21, Lisboa

Dr. André Borges

Hospital de São Francisco Xavier

Morada: Estrada do Forte do Alto do Duque, 1449-005 Lisboa

Telefone: 210 431 000

Email: hsfxavier@chlo.min-saude.pt

Site: www.chlo.min-saude.pt/

Serviços de Sexologia

Dr. Marco Gonçalves

Psiquiatria e Sexologia Clínica

Hospital Júlio de Matos / Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa

Telefone: 217 917 000

Site: chpl.min-saude.pt/instituicao/hospital-julio-de-matos

Morada: Av. do Brasil 53, Lisboa

Dr. Fernando Eduardo Mesquita

Psicologia e Sexologia Clínica

Policlínica do Areeiro - Lisboa

Telefone: 969 091 221 / 218 439 319

Morada:

Pelviclinic

Morada: Rua Alferes Malheiro, Loja 7A, 1700-025 Lisboa

Telefone: 218 484 698 / 218 484 699

Site: pelviclinic.pt

Serviço de Proctologia

Dr. Luís Galindo

Proctologia

CUF Infante Santo

Morada: Travessa do Carmo, 3, 1350-070 Lisboa

Telefone: 213 926 100

Portalegre

Outros contactos

Núcleo de Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica de Portalegre (NAVVD)

Email: dportalegre.navvd@cruzvermelha.org.pt

Telefone: 963 043 719

Morada: Rua Eng.º Luís Mira Amaral, nº 21, Portalegre (Zona Industrial)

Porto

Associações e Grupos LGBTI

Associação Tudo Vai Melhorar

Email: geral@tudovaimelhorar.org

Telefone: 911 120 199

Site: www.itgetsbetter.pt

Morada: Rua Mouzinho da Silveira 234/6/8, 4050-017 Porto

→ Storytelling: capacitação de jovens LGBTI; Recursos online.

Associação Plano i

Email: direcao@associacaoplanoi.org

Telefone: 222 085 052

Site: www.associacaoplanoi.org

Morada: Rua de Baixo, nº6, 4050-086 Porto

- Casa Arco-Íris - Casa de Acolhimento de Emergência para Pessoas LGBTI Vítimas de Violência Doméstica - acolhimento de emergência a pessoas LGBTI Vítimas de Violência doméstica (VVD) acompanhadas ou não de filhos/as menores ou maiores, com diversidade funcional, na sua dependência. No decorrer do seu acolhimento, as VVD têm acesso a consultas de Terapia Hormonal, Psicologia, Psiquiatria, Apoio Jurídico, apoio na procura de emprego e procura de formação, realizadas por via telefónica ou videoconferência ou em regime presencial, através de um trabalho em rede entre diversas entidades e estruturas parceiras, públicas e privadas.
- Centro Gis - Centro de Respostas às Populações LGBTI - atendimento a Vítimas de Violência Doméstica e de Género; Consultas de psicologia, psiquiatria, terapia hormonal e apoio jurídico presencialmente ou por vídeo conferência; Grupo Terapêutico para pessoas Trans e Não Binárias, por vídeo conferência (em formato presencial quando a situação pandémica assim o permite); Encaminhamento e articulação com outras estruturas e apoio em situações de necessidades específicas de carência alimentar ou medicamentosa.
- PLANO 3C - CASA COM COR - Apartamento de autonomização para pessoas LGBTI Vítimas de Violência Doméstica - acolhimento temporário em apartamento de autonomização, garantindo os meios essenciais à consolidação do seu projeto autónomo de vida.

- Espaço Lara – Apoio Psicológico Especializado para Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica - apoio psicológico especializado, através da intervenção psicoterapêutica individual e em grupo. Este espaço privilegiará o apoio às Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica das cidades do Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia e Gondomar.

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Porto)

Telefone: 226 085 700

Email: geral@juventude.gov.pt

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Serviços de Psiquiatria

Dra. Zélia Figueiredo

Psiquiatra e Sexóloga

Hospital de Magalhães Lemos

Morada: Rua Professor Álvaro Rodrigues, 4149-003 Porto

Telefone: 226 192 400

Email: hml@hmlemos.min-saude.pt

Site: hmlemos.min-saude.pt/

Dra. Sofia Leite

Hospital Fernando Pessoa e Clínica Central do Porto

Morada: Avenida Fernando Pessoa, N°150, 4420-096 Gondomar

Telefone: 222 455 455 / 222 084 503

Site: he.ufp.pt/ ou clinicacentraldoporto.pt/

Serviços de Sexologia

Dra. Zélia Figueiredo

Psiquiatra e Sexóloga

Hospital de Magalhães Lemos

Morada: Rua Professor Álvaro Rodrigues, 4149-003 Porto

Telefone: 226 192 400

Email: hml@hmlemos.min-saude.pt

Site: hmlemos.min-saude.pt/

Dr. Pedro Teixeira

Psiquiatria e Sexologia Clínica
Centro Hospitalar do Médio Ave
Morada: Largo Domingos Moreira, 4780-371 Santo Tirso
Telefone: 252 300 800
Email: administracao@chma.min-saude.pt
Site: chma.pt

Serviços de Ginecologia**Dra. Almerinda Petiz**

Telefone: 256 313 373
Email: cgoalmerindapetiz@hotmail.com
Morada: Suil Park Shopping, 149 - sala 8, 4520-605 São João de Vêr

Dr. António Lanhoso

Hospital CUF Porto
Morada: Estrada da Circunvalação 14341, Porto

Serviços de Endocrinologia**Centro Hospitalar São João - Público**

Morada: Alameda Prof. Hernâni Monteiro, 4200-319 Porto
Telefone: 225 512 100 / 225 512 266 / 225 512 375
Email: geral@chs.j.min-saude.pt
Site: portal-chs.j.min-saude.pt/

Hospital Geral de Santo António - Público

Morada: Largo Prof. Abel Salazar, 4099-001 Porto
Telefone: 222 077 500
Email: secretaria.geral@chporto.min-saude.pt
Site: chporto.pt

Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho - Público

Dra. Sara Monteiro
Morada: Rua Conceição Fernandes, s/n, 4434-502 Vila Nova de Gaia
Telefone: 227 865 100
Email: geral@chvng.min-saude.pt
Site: chvng.min-saude.pt/

Santarém

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Santarém)

Telefone: 243 350 410

Email: mailsantarem@ipdj.pt

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Setúbal

Associações e Grupos LGBTI

Associação Faísca Voadora

Telefone: 265 109 824 | 967 361 118

Email: faisca@associacao-faisca.pt

Site: www.associacao-faisca.pt/

Morada: Largo António Joaquim Correia 13, 2900-231 Setúbal

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Setúbal)

Telefone: 265 521 200

Email: mailsetubal@ipdj.pt

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Viana do Castelo

Saúde e Apoio psicológico

Centro de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica

Telefone: 258 911 328 | 963 409 678 | 967 353 493

Site: www.cscvpa.pt

Morada: Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora, Av. Centro Cívico, 4910-431 Vila Praia de Âncora

- Acompanhamento psicológico, atendimento social, intervenção em crise, atendimento/aconselhamento jurídico, apoio psicológico a ofensores, gratuito

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Viana do Castelo)

Telefone: 258 808 814

Email: geral@juventude.gov.pt

Morada: R. do Poço 16/26, 4900-519 Viana do Castelo

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

GAF - Gabinete de Atendimento à Família

Telefone: 258 829 138

Email: geral@gaf.pt

Site: www.gaf.pt/

Morada: Rua da Bandeira, 342, 4900-561 Viana do Castelo

Vila Real

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Vila Real)

Telefone: 259 309 640

Email: geral@juventude.gov.pt

Morada: R. Dr. Manuel Cardona 6, 5000-558 Vila Real

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Outros contactos

Catarse / Movimento Social

Email: catarse.vreal@gmail.com

Viseu

Associações e Grupos LGBTI

Atitude Colectiva - Associação para a promoção dos direitos das pessoas LGBTI (LGBTI Viseu)

Email: lgbtiviseu@gmail.com

Site: lgbtiviseu.wixsite.com/lgbtnews

Facebook: facebook.com/lgbtiviseu/

Instagram: instagram.com/lgbtiviseu/

Cobertura a nível Nacional

- Online, apoio de pares e encaminhamento para outras estruturas de apoio em situações de necessidades específicas.

Saúde e Apoio psicológico

Gabinete de Saúde Juvenil do Centro (IPDJ Viseu)

Telefone: 232 483 410

Email: viseu@ipdj.pt

Morada: Rua Dr. Aristides Sousa Mendes, 3500-151 Viseu

- Atendimento e aconselhamento gratuito, nas quatro áreas de intervenção do Cuida-te+: Saúde mental/psicológica, Saúde sexual e reprodutiva, Comportamentos aditivos, Alimentação e atividade física.

Região Autónoma dos Açores

Associações e Grupos LGBTI

(A)MAR - AÇORES PELA DIVERSIDADE

Telefone: 911 102 363

Email: amarpeladiversidade@gmail.com

Site: amarpeladiversidade.pt/

Morada: Rua D'Água 29-31, Ponta Delgada, São Miguel

As Cores dos Açores

Email: ascoresdosacores@gmail.com

Outros contactos

UMAR Açores

Site: umaracores.org/

Sede - São Miguel

Rua Pedro Homem, 64, 2º Andar

Ponta Delgada, Açores 9550-099

Telefone: 296 283 221 / 296 470 765 (Ribeira Grande)

Email: umaracores@gmail.com

Delegação do Faial

Edifício da Junta de Freguesia da Conceição,

Largo Padre José Silvestre Machado 9900-081 Horta

Telefone: 292 292 401

Email: umar_nucleofaial@sapo.pt

Delegação da Terceira

Rua de São Gonçalo s/n.º

Edifício Recreio dos Artistas

Angra do Heroísmo, 9700-171

Telefone: 295 217 860

Email: umarterceira@gmail.com

APAV Açores - Ponta Delgada

Telefone: 296 285 399

Email: apav.pontadelgada@apav.pt

Morada: Praceta Professor Dr, R. Prof. Dr. José de Almeida Pavão Jr. nº22, São Roque

Região Autónoma da Madeira

Associações e Grupos LGBTI

Opus Gay Madeira

Email: opusgaymadeira@gmail.com

Morada: Rua Latino Coelho nº57 9060-155 Funchal, Portugal

Serviço de Endocrinologia

Hospital dos Marmeleiros - Público

Morada: Estrada dos Marmeleiros, 9050-495 Monte

Telefone: 291 705 730

Site:

sesaram.pt/portal/o-sesaram/o-sesaram/as-nossas-unidades/hospitais/hospital-dos-marmeleiros